

EXTRAESCOLAR DE GIMNASIA RÍTMICA 2019/2020.

RIE Educación y Ocio



La actividad de Gimnasia Rítmica tiene como objetivo introducir al alumnado en el mundo de esta modalidad deportiva por medio del conocimiento del cuerpo. Ayudándole a percibir tanto las capacidades psicomotrices del propio cuerpo como el ritmo como fuente motivadora del movimiento. Además de desarrollar la coordinación a través del movimiento y estimular la capacidad creativa y la imaginación, ayudándole a expresarse y disfrutar.

En la actividad de Gimnasia Rítmica se pretende principalmente que las y los gimnastas conozcan en qué consiste este deporte, que aprendan a ejecutar, dentro de sus posibilidades, los diferentes ejercicios que constituyen tanto la técnica corporal como la de los diferentes aparatos (pelota, cuerda, aro, mazas y/o cinta) atendiendo a sus edades y la etapa evolutiva en la que se encuentran.

Saltos , equilibrios, giros y flexibilidad forman la base de lo que sería la modalidad de manos libre

El programa definitivo de este curso, 2019-2020 se terminará de concretar durante el mes de Octubre 2019, una vez conozcamos el grupo, las necesidades, capacidades e inquietudes de este.